राष्ट्रीय-स्वास्थ्य

की

प्रथम पुस्तक



(दूसरे और तीसरे वर्ग के लिये)



'कुमुद'

राष्ट्रीय-स्वास्थ्य

की

प्रथम पुस्तक



'कुमुद'



प्रकाश पुस्तकालय

जमशेदपुर।

१९४६ ई०] [मूल्य ≡)

∴
1946

Publishers
The Educational Stores.
Educational Publishers.
JAMSHEDPUR.

Author
A. R. Kumud.

Printers
B. K. Shastri.
Jyotish Prakash Press,
BENARES.

Sole
Distributors
M/s PRAKASH PUSTAKALAYA
JAMSHEDPUR.

विषय-सूची

पहला पाठ

स्वास्थ्य-ज्ञान

संसार में ऐसा कौन आदमी होगा, जो सुखी रहना नहीं चाहता। यह तुम्हें जान लेना चाहिये कि सभी सुखों की जड़ स्वस्थ शरीर ही है। क्योंकि यदि शरीर ही स्वस्थ नहीं तो संसार के किसी भी सुख को नहीं पा सकते। इसलिए हमारा सबसे पहला कर्त्तव्य है कि हमेशा अपने स्वास्थ्य की ओर पूरा ध्यान दें।

सभी चाहते हैं कि वह नीरोग, स्वस्थ और बलवान् हों, शरीर के सभी अंग तंदुरुस्त, मज़बूत और सुडौल हों। तुम भी बलवान्, साहसी, निडर और वीर बनकर बड़े बड़े काम करना चाहोगे; किन्तु इसके लिए तुम्हें अपने स्वास्थ्य पर पूरा ध्यान देना होगा।

शरीर का नीरोग रहना ही स्वास्थ्य का लक्षण है। अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए उसके कुछ नियमों का पालन करना होगा। स्वास्थ्य के नियम बड़े सरल हैं। किसी विद्वान् ने क्या ही अच्छा कहा है कि—

"स्वस्थ मन स्वस्थ शरीर में ही रहता है।"

तुम लोगों की उम्र इस समय कम है। इसी समय से स्वास्थ्य के नियमों का पालन तुम्हारे लिए सरल और आसान है।

इसी लिए स्वास्थ्य रक्षा के कुछ नियम तुम्हें बताते हैं।

दूसरा पाठ

शरीर की सफाई

तुमने रेल और मोटर देखी होगी। इसमें कई छोटे-छोटे पुर्जे होते हैं, जिनके बल पर ये काम करते हैं। हमारा शरीर भी इसी तरह के कई छोटे छोटे पुर्जों की सहायता से काम करता है।

तुमने रेल, मोटर और साइकिल आदि के साफ करते हुए भी देखा है। उनको जितना साफ रखा जाय, ये उतना ही काम भी करते हैं। शरीर की भी ठीक यही दशा है।

शरीर को स्वस्थ रखने के जितने भी नियमों का पालन करना आवश्यक है, उसमें से एक नियम सफाई और स्वच्छता भी है। शरीर को साफ रखने की आवश्यकता सबसे पहले है।

हमारे शरीर पर चमड़ा है। इस चमड़े में सैकड़ों छोटे-छोटे छेद हैं। इन छेदों को **लोमकूप** कहते हैं। इन्हीं छेदों से हमारे शरीर का मैल पसीना द्वारा बाहर निकलता है। यदि शरीर को साफ न रखा जाय तो इन छेदों पर बाहर की धूल आदि या शरीर के अन्दर से निकला हुआ मैल जम जायेगा और ये छेद बंद हो जायेंगे। इन छेदों के बंद हो जाने से शरीर की गंदगी बाहर नहीं निकल सकती। इस प्रकार चमड़े के ऊपर मैल जम जाने से दाद, खाज, फोड़ा, फुंसी आदि कई प्रकार के चर्म रोग हो जाते हैं।

जो हमेशा मैले कुचैले रहते हैं, उनके शरीर से एक प्रकार की दुर्गंधि निकलती है। भला ऐसे आदमी के पास कौन बैठना पसंद करेगा? बैठना तो अलग, कोई उसे छूएगा भी नहीं। उसके हाथ से खाने की अच्छी अच्छी चीज भी कोई लेकर खाना पसंद न करेगा। इसलिए शरीर की सफाई बहुत जरूरी है।

शरीर साफ़ रखने के लिए प्रति दिन स्नान करना चाहिए। स्नान के समय शरीर के मैल को अच्छी तरह साफ करना जरूरी है। कभी कभी साबुन भी लगाना ठीक है। अशुद्ध जल से कभी स्नान नहीं करना। निर्मल जल में स्नान करने के बाद खद्दर के गमछे से शरीर को खूब रगड़ रगड़ कर साफ करो।

मुख्य-मुख्य बातें—

(१) स्वस्थ रहने के लिए शरीर की सफाई जरूरी है।
(२) शरीर साफ न रहने से कई प्रकार के रोग हो जाते हैं।
(३) प्रति-दिन निर्मल जल में स्नान कर शरीर की सफाई अच्छी तरह करनी चाहिए।

तीसरा पाठ

काम, आराम और सोना

शरीर रक्षा के लिए, काम, आराम और सोना तीनों बड़े जरूरी हैं, इसलिए यहाँ तुम्हें इन विषयों के बारे में कुछ जानना है।

काम—शरीर और दिमाग़ इन दोनों को स्वस्थ रखने के लिए विशेष ध्यान की आवश्यकता है। शरीर ठीक रखने के

लिए जिस प्रकार हाथ, पाँव आदि समस्त अंगों को चलाना तथा उनसे काम करना जरूरी है, दिमाग़ से भी उसी तरह काम लेना आवश्यक है। परिश्रम न करने से शरीर आलसी हो जाता है, किन्तु सीमा से अधिक परिश्रम करना भी हानिकारक है। बालकों के लिए दौड़ना, खेलना, कूदना, कबड्डी, फुटबाल आदि अनेक परिश्रम के काम हैं।

आराम—जिस काम से थकावट दूर होती है उसे आराम या विश्राम कहते हैं।

परिश्रम करते-करते शरीर थक जाता है, इसके बाद आराम की आवश्यकता पड़ती है। आराम न करने पर फिर पुनः काम करने से शरीर अस्वस्थ हो जाता है और अनेक प्रकार के रोग हो जाने का भय रहता है। जिस प्रकार अधिक काम शरीर के लिए हानिकारक है, उसी तरह अधिक आराम भी स्वास्थ्य को हानि पहुँचाता है।

सोना—नींद प्रत्येक प्राणी के लिए बड़ी आवश्यक चीज़ है। नींद से शरीर में खोई हुई शक्ति पुनः आ जाती है। नींद से शरीर के सारे अंगों को पूरा आराम मिलता है।

नींद आवश्यक होने पर भी अधिक सोना अच्छा नहीं। रात में देर से सोना और प्रातःकाल देर से उठना दोनों ही हानिकारक है। छोटे बच्चों को १२ घण्टे, बालकों को १० घण्टे युवकों को ६ घण्टे और बूढ़ों को ८ घण्टे तक सोना चाहिए। बीमार के लिए अधिक सोना ठीक है। अधिक परिश्रम करने वाले अधिक सोते हैं। किन्तु सीमा से ज्यादा सोने से शरीर

अस्वस्थ हो जाता है और काम करने की शक्ति कम हो जाती है।

मुख्य बातें—

(१) ठीक काम, ठीक आराम और पूरी नींद स्वास्थ्य के लिए हितकारी है।

(२) अधिक काम, अधिक आराम और अधिक सोना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

चौथा पाठ

मल-त्याग

पेशाब और पैखाना—मल-मूत्र आदि की ओर विशेष ध्यान की आवश्यकता है। ये सब जहरीले पदार्थ हैं। हमेशा यही चेष्टा करो कि ये सब ठीक समय पर शरीर से निकल जायँ।

सबेरे बिछौने से उठने के बाद ही मल-त्याग का अभ्यास करना चाहिए। स्वस्थ मनुष्य के लिए सुबह और शाम दोनों समय मल-त्याग करना उचित है। मल-त्याग का समय नियत होना चाहिए।

देहात में बस्ती से दूर मल-त्याग करना चाहिए। तालाब आदि के किनारे मल-त्याग करने से जल अशुद्ध हो जाता है।

पेशाब बैठ कर करना चाहिए। कई लड़के खड़े-खड़े पेशाब करते हैं। यह बुरी आदत है।

मल-त्याग के बाद अच्छी तरह शौच करना चाहिए।

इसके बाद मट्टी से खूब अच्छी तरह हाथ धोने के बाद मुँह और पैर भी धो डालो।

मुख्य बातें—

(१) नियमित समय पर मल-मूत्र त्याग करने का अभ्यास करना चाहिए।

(२) मल-मूत्र त्याग के बाद अच्छी तरह शौच और हाथ पैर धोना चाहिए।

पाँचवा पाठ

हाथ-मुँह धोना, दँतुवन करना।

आँखें हमारे लिए बड़ी अमूल्य हैं। इन्हीं की सहायता से हम संसार की प्रत्येक वस्तु को देख सकते हैं। आँखों के बिना हम किसी चीज़ को नहीं देख सकते, इसलिए आँखों की सफाई की ओर विशेष ध्यान रखना होगा।

प्रातःकाल उठने पर सबसे पहले अपनी हथेली मुँह पर कई बार फेरो, इससे रात भर का आलस्य दूर हो जायगा। फिर नित्य कर्म से छुट्टी पाकर शीतल जल से खूब अच्छी तरह मुँह धो डालो। शीतल जल के छींटे आँखों पर मारो। कभी कभी त्रिफला के जल से भी आँखों को धोना चाहिए। ऐसा करने से आँखों की रोशनी बढ़ती है और वे दुखती नहीं।

इसके बाद नीम, बबूल, आम, महुआ या जामुन की दाँतुन से या किसी अच्छे दंतमंजन से दाँतों को खूब अच्छी तरह

साफ करना चाहिए। नीम और बबूल की दाँतुन लाभदायक हैं, इनसे दाँत मोती की तरह चमकने लगते हैं। उनमें किसी तरह का दोष नहीं होता तथा उनसे किसी तरह का दंत-रोग नहीं हो पाता।

इसके बाद अंगुली डाल कर गले को साफ़ करना चाहिए और कई बार कुल्ला करना चाहिए। फिर दाँतुन चीर कर जीभ को साफ़ करना चाहिए। ये सभी काम एक जगह शांति से बैठ कर करने चाहिए।

मुख्य बातें—

(१) आँखें बड़ी अनमोल वस्तु हैं। इनकी बड़ी सावधानी से रक्षा करनी चाहिए।

(२) नित्य कर्म से निपट कर ठण्डे जल से अच्छी तरह मुँह और आँखों को साफ करो।

(३) इसके बाद दाँतुन से दाँतों को साफ करो।

(४) दाँतुन चीर कर जीभ साफ करनी चाहिए।

छठा पाठ

स्नान

शरीर की सफ़ाई के लिए प्रति दिन स्नान करना आवश्यक है।

हमारे शरीर में सैकड़ों लोमकूप हैं, जिनसे शरीर के अंदर का दूषित मैल पसीने के साथ निकलता रहता है। बाहर की गर्द शरीर पर लगती है और लोमकूप के ऊपर जम जाती है,

जिससे लोमकूप का द्वार बंद हो जाता है। फिर शरीर की गंदगी बाहर नहीं निकल पाती, जिससे शरीर से बदबू आने लगती है और दाद, खुजली, फोड़ा-फुन्सी आदि कई प्रकार के चर्म-रोग हो जाते हैं।

शरीर को शुद्ध, पवित्र और स्वच्छ रखने के लिए अपने नित्य कर्म से निपट कर प्रतिदिन प्रातःकाल ही स्नान करना अच्छा रहता है।

स्नान करने से पहले अपने सारे शरीर पर खूब अच्छी तरह से सरसों का तेल मलो। सरसों के तेल से चर्म रोग दूर होते हैं। स्नान के बाद खद्दर या मोटे तौलिए से शरीर को खूब रगड़-रगड़ कर शरीर को अच्छी तरह साफ करना चाहिए। कभी कभी साबुन से भी स्नान करना चाहिए। शीतल जल से स्नान करने पर शरीर स्वस्थ, फुर्तीला और दिमाग़ ताज़ा रहता है।

कई बालक ऐसे भी होते हैं, जो ठण्ढ के कारण सर्दी के दिनों में स्नान करने से डरते हैं। उनकी यह आदत बहुत बुरी है। सर्दी में ठण्ढे पानी से स्नान करने में कुछ तकलीफ तो अवश्य होती है, किन्तु बाद में शरीर को काफी आराम मिलता है।

स्नान करने के बाद कुछ देर ईश्वर का ध्यान करना हम सबका धर्म है।

मुख्य बातें—

(१) पसीने के साथ धूल आदि जमकर लोमकूप के द्वार बंद हो जाते हैं, जिससे कई प्रकार के चर्म रोग हो जाते हैं।

(२) स्नान के समय शरीर को अच्छी तरह साफ करना चाहिए ।

(३) सरसों का तेल बड़ा लाभदायक है ।

(४) स्नान करने के बाद साफ और धुले हुए कपड़े पहनो ।

सातवाँ पाठ

कपड़े लत्ते

प्रति दिन सुबह उठकर रात के पहरे हुए कपड़े उतार देने चाहिए । साम को स्कूल से वापस आकर अपने कपड़े बदलकर दूसरे पहन लेने चाहिए ।

शरीर की सफाई के साथ साथ कपड़ों की सफाई भी बड़ी आवश्यक है । साफ़ कपड़े मनुष्य की सुन्दरता और इज्ज़त को बढ़ाते हैं । कपड़ों से बालकों के स्वभाव का पता लग जाता है। आलसी लड़के सुस्ती के कारण मैले और गंदे कपड़े ही पहने रहते हैं ।

लड़कियों को भी रसोई घर में जाने से पहले अपने कपड़े बदल डालने चाहिए ।

ऐसा देखा जाता है कि बहुत से बच्चे हाथ मुँह धोने के बाद या नाक साफ करने के बाद अपने कुर्ते से पोंछ लेते हैं । यह बहुत बुरी आदत है ।

पहरने ओढ़ने के कपड़ों को मैला नहीं रखना चाहिये । इन्हें धोबी से साफ़ करवा लेने चाहिए । अच्छा तो यही है कि अपने कपड़ों को अपने घर पर ही साबुन से साफ कर लिया करे ।

बिछौना, कम्बल, रजाई, और गद्दे, चादर आदि को प्रति दिन धूप में सुखाना चाहिए। इससे बिछौने की दुर्गंध दूर हो जाती है।

मुख्य बातें—

(१) कपड़ों की सफाई से मनुष्य की सुन्दरता और इज्ज़त बढ़ती है।

(२) बिछौनों को रोज धूप में सुखाओ।

आठवाँ पाठ

शरीर के अंगों की सफाई

हाथ:—हमलोग सभी काम प्राय: अपने हाथों से ही करते हैं। इसलिए अपने हाथ हमेशा ही साफ सुथरे रखने चाहिए। इसलिए खाने से पहले अच्छी तरह अपने हाथों का धो लेना चाहिए। भोजन कर लेने के बाद भी हाथों को अच्छी तरह साफ कर लेना जरूरी है।

नाखून:—हमारे दोनों हाथों और पैरों की अंगुलियों में नाखून हैं। इनको जरूर कटवाते रहना चाहिए और हमेशा साफ़ रखना चाहिए। नाखूनों को साफ़ न रखने से उनमें मैल जम जाता है। इस मैल में बीमारी के सैकड़ों कीटाणु पैदा हो जाते हैं। भोजन करने के समय ये कीटाणु नाखून से निकल कर भोजन के साथ मिलकर पेट में पहुँच जाते हैं और तरह तरह के रोग पैदा कर देते हैं। इसलिए नाखूनों को बढ़ने नहीं देना चाहिए और उनको हमेशा साफ़ रखना चाहिए।

बहुत से बच्चे अपने नाखूनों को दाँतों से काटते रहते हैं। यह बहुत बुरी आदत है। दाँतों से नाखून काटते समय नाखून के मैल के साथ ये कीटाणु पेट में पहुँच जाते हैं और बीमारियाँ पैदा करते हैं।

मुख्य बातें—

(१) भोजन करने से पहले और बाद में अच्छी तरह अपने हाथों को धो लो।

(२) नाखूनों को कभी बढ़ने मत दो। इनमें मैल न होने पाए। नाखून जहरीली चीज़ है।

नवाँ पाठ

भोजन

भोजन के द्वारा हमारा शरीर पुष्ट होता है और शरीर का पोषण होता है। अशुद्ध एवं अपवित्र भोजन करने से अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं, इसलिए हमेशा शुद्ध और पवित्र भोजन करना चाहिए। इसलिए भोजन के विषय में भी कुछ नियमों का उल्लेख कर देते हैं :—

भोजन के समय हाथ, पैर, मुँह आदि को अच्छी तरह साफ कर लेना चाहिए तथा अच्छे और साफ स्थान पर भोजन के लिए बैठना आवश्यक है। भोजन बनाने का स्थान भी साफ-सुथरा होना चाहिए। गन्दे और मैले स्थान अथवा नाली के पास भोजन बनाना या ऐसे स्थान पर बैठकर खाना दोनों ही हानिकारक हैं। जहाँ गर्द या धूल उड़ती हो अथवा बाजार या

खोमचे में बिकने वाले सामानों को जिन पर मक्खियाँ बैठती हों या धूल उड़कर पड़ती हो कभी भूल कर भी न खाओ। भोजन गर्म ताजा होना चाहिए. कभी भी बासी या सड़ी-गली चीजें न खाओ। खाने वाले सामान को कभी भी खुला न रखो। उसे सदा ढककर रखना चाहिए। भोजन बनाने के पहले शाक, सब्जियाँ, चावल, दाल, मसाला आदि को धोकर खूब साफ कर लेना चाहिये। भोजन परोसने वाले को भोजन परोसने से पहले अपने हाथ, मुँह और पैर को अच्छी तरह धो लेना आवश्यक है। भोजन को हाथ से न परोसकर चम्मच से परोसना ठीक रहता है। एक बार का खाया हुआ भोजन जब तक अच्छी तरह न पच जाय तब तक किसी के कहने पर भी कुछ न खाना चाहिए। बाजार से लाये हुए फलों को गर्म जल से धोकर खाना चाहिए। रोज भोजन के साथ कुछ फल और दूध का सेवन करो।

भोजन सम्बन्धी इन सभी नियमों का पालन करते रहने से पेट सम्बन्धी रोग कभी न होंगे; तुम स्वस्थ और बलवान् बने रहोगे, तुम्हारी आयु बढ़ेगी।

मुख्य बातें—

(१) अशुद्ध और अपवित्र भोजन कभी मत करो।
(२) भोजन से पहले हाथ-पैर और मुँह को अच्छी तरह साफ करो।
(३) साफ-सुथरी जगह पर बैठकर गर्म और ताजा भोजन करो।
(४) खाने-पीने की चीज़ों को ढक कर रक्खो।
(५) बाजार और खोमचे की चीज़ें कभी मत खाओ।

दसवाँ पाठ

व्यायाम (कसरत)

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए सभी आवश्यक चीज़ों में व्यायाम का प्रमुख स्थान है। मनुष्य को जिस प्रकार भोजन आवश्यक है उसी प्रकार व्यायाम भी जरूरी है। व्यायाम करने से शरीर सुदृढ़, गठीला, मजबूत और कांतिमान बनता है। मांस की पेशियाँ अच्छी तरह पुष्ट हो जाती हैं। पाचन-क्रिया ठीक रहती है। रोग होने की सम्भावना भी बहुत ही कम होती है।

विद्यार्थियों के लिए तो व्यायाम बड़ी ही जरूरी चीज है। इसी जीवन में उन्हें अपनी बुद्धि को तीव्र, आत्मा को शुद्ध, पवित्र एवं चरित्रवान तथा शरीर को बलवान बनाना है। व्यायाम से यह तीनों चीजें प्राप्त होंगी। इसलिए प्रत्येक विद्यार्थी को खुली वायु में शक्ति भर व्यायाम करना चाहिए जिससे शरीर में गर्मी आकर पसीना निकलने लगे।

व्यायाम दो प्रकार के होते हैं। देशी और विदेशी। देशी व्यायाम जैसे :—डण्ड, बैठक, कुश्ती लड़ना, कबड्डी आदि। विदेशी व्यायाम जैसे :—डम्बल, फुटबॉल, हाकी, क्रिकेट आदि। व्यायाम से पाखाना खुलकर आता है। भूख खूब लगती है।

व्यायाम लंगोट बाँधकर खुली हवा में करना चाहिए; पर अपनी शक्ति से अधिक करना ठीक नहीं। व्यायाम के बाद गाय का ताज़ा दूध पीना अच्छा है।

मुख्य बातें

(१) शरीर को स्वस्थ रखने के लिए व्यायाम बहुत जरूरी है।
(२) व्यायाम से शरीर मजबूत होता है। शक्तिशाली से सभी डरते हैं।
(३) विद्यार्थियों के लिए व्यायाम परम आवश्यक है।
(४) खुली हवा में शक्ति के अनुसार व्यायाम करना चाहिए।
(५) व्यायाम से खून साफ होता है, बुद्धि बढ़ती है, पाखाना खुलासा आता है और भूख लगती है।

ग्यारहवाँ पाठ

जल

हमें सदैव साफ, शीतल और निर्मल जल पीना चाहिए। शुद्ध जल पाचन शक्ति को बढ़ाता है। जल चाहे कहीं का भी क्यों न हो, उसे हमेशा देख भाल कर पीना उचित है। साफ पानी पीओ और हो सके तो साफ पानी को भी साफ कपड़े से छान लो।

सबसे उत्तम और लाभदायक जल नदी का होता है। इसके बाद तालाब और फिर कूँए का पानी उत्तम होता है। शहरों में नल का पानी मिलता है। फिल्टर किया हुआ जल उत्तम है। वर्षा ऋतु में जल गन्दा रहता है अतः सावधानी से जल उबाल करके साफ करने के बाद पीना चाहिए। ठण्डा और गर्म जल एक साथ मिला कर मत पीओ। गन्दे पानी को फिटकरी, निर्मली और पोटाशियम परमैगनेट से साफ किया जाता है।

गन्दे पानी से आँव, हैजा, अपच, बदहज़मी, ज्वर और चर्म रोग हो जाते हैं। साफ पानी में न कोई गन्ध होती और न कोई रंग।

मुख्य बातें:—

(१) सदैव साफ शीतल और निर्मल जल पीओ।
(२) गन्दा पानी मत पीओ इससे कई तरह की बीमारियाँ हो जाती हैं।

बारहवाँ पाठ

वायु

वायु जीवन दाता है। साफ हवा से स्वास्थ्य ठीक रहता है और सुन्दरता और बुद्धि बढ़ती है। हमेशा खुले मैदान की वायु में साँस लो। कोठरी में अधिक आदमियों के रहने से वायु खराब हो जाती है, इसलिए उसमें गन्ध और बुरी महक आने लगती है। कोठरी में हवा आने जाने का उचित प्रबन्ध होना चाहिए।

धूल, गर्द, धूआँ, सड़ी-गली चीजें गन्दी नालियाँ, कसाई की दूकान, मछली बाजार, गोबर, कूड़ा-कर्कट आदि से वायु दूषित हो जाती है। दूषित वायु से खाँसी, सिर दर्द आदि रोग हो जाते हैं।

इसलिए सदैव शुद्ध वायु में साँस लो।

मुख्य बातें:—

(१) वायु में जीवन है।
(२) कोठरी में वायु आने-जाने का उचित प्रबन्ध होना चाहिए।
(३) दूषित वायु से बीमारी फैलती है।

तेरहवाँ पाठ

स्वास्थ्य रक्षा के कुछ सरल उपाय

(१) प्रतिदिन सूरज निकलने से पहले उठो।

(२) प्रतिदिन सुबह और शाम खुली हवा में टहलो और व्यायाम करो।

(३) जहाँ-तहाँ मत थूको।

(४) बार बार अँगुलियों को मत चटकाओ।

(५) खड़े-खड़े पानी मत पीओ।

(६) पेंसिल में थूक लगाकर मत लिखो।

(७) कपड़े साफ रखो।

(८) थूक लगाकर स्लेट साफ मत करो और न पुस्तक के पन्ने उलटो।

(९) मुँह में कपड़ा मत डालो।

(१०) प्रातःकाल तुलसी की १०-१२ पत्तियाँ खाने से पाचन-शक्ति ठीक रहती है और ज्वर का डर नहीं रहता।

(११) चाय मत पीओ।

(१२) प्रातःकाल शीतल जल से नेत्रों को धोने से नेत्रों के रोग दूर होकर ज्योति बढ़ती है।

(१३) पेशाब और पाखाना कभी मत रोको। रोकने से बीमारी का डर है।

(१४) खूब चबाचबा कर भोजन करो। भोजन के बाद कुछ देर तक टहलो।

(१५) धूप में, चाँद की रोशनी और मन्द प्रकाश में पुस्तक पढ़ने से आँखें कमजोर होती हैं।

(१६) लाल मिर्च और खटाई मत खाओ।

(१७) शरीर को खूब मलमल कर स्नान करो।

(१८) सीधी कमर करके चलो और बैठो।

(१९) पेट के बल मत सोओ।

(२०) बाजार और खोमचे की चीजें मत खाओ, इनसे दूर ही रहो।

(२१) दाँतों से नाखून मत काटो।

(२२) सोने के समय मुँह मत ढाको, मुँह खोल कर सोओ।

(२३) फलों को छिलके समेत खाओ।

(२४) राह में चलते समय कुछ मत खाओ।

(२५) तन्दुरुस्ती से बढ़ कर दुनियाँ में कोई सुख नहीं।

